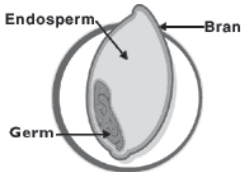
Consejos para ahorrar dinero en la compra de alimentos del grupo de los granos y cereales

Whole Grains

Los productos de granos son la base de una dieta nutritiva. Algunos granos comunes son el maíz, la avena, el arroz y el trigo. Dichos granos pueden ser enteros o refinados. Para entender la diferencia, es importante saber que los granos son semillas con tres partes:



El endosperma (endosperma) contiene la mayor parte de la proteína, carbohidratos y pequeñas cantidades de vitaminas y minerales.
El gérmen (germ) contiene vitaminas del grupo B, oligominerales y algo de proteína.
El salvado (bran) contiene abundancia de vitaminas del grupo B, oligominerales y fibra.
Los **granos integrales** contienen las tres partes y son más nutritivos, mientras que los productos de **harina refinada** solamente están hechos con la parte del endosperma. Los productos refinados con frecuencia muestran en sus etiquetas la palabra *enriched* (enriquecidos). Esto significa que algunos nutrientes (tiamina, riboflavina, niacina e hierro) se han vuelto a adicionar, pero el proceso de enriquecimiento no devuelve todos los nutrientes perdidos en el proceso de refinación, tales como:
Fibra insoluble, la cual auxilia en la digestión, antioxidantes, tales como la vitamina E y el selenio, el cual ayuda en la prevención de enfermedades.
Sustancias fitoquímicas, las cuales pueden ofrecer protección contra enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.
Los alimentos de granos integrales le proporcionan los beneficios nutritivos de todas las partes del grano. El incluir una variedad de productos de granos integrales en su dieta diaria puede mejorar su salud y ayudarle a protegerse contra futuros problemas de salud.

Consejos para ahorrar dinero en la compra de granos y cereales

1. Planee las comidas y bocadillos de su familia semanalmente.
2. Verifique qué alimentos tiene disponibles. Planee hacer uso de tales alimentos primero.
3. Vea los anuncios en los periódicos o los volantes de los supermercados para encontrar las ofertas especiales de la semana.
4. Haga una lista de los comestibles a comprar. Cuando tiene una lista preparada, no tiene que recordar lo que se necesita comprar. Sin una lista disponible, puede olvidar algo y tendrá que regresar nuevamente al supermercado. Ahórrese gasolina.
5. Elija copos de avena para el desayuno, son de grano entero, nutritivos y económicos.
6. Evite comprar paquetes individuales de avena u otro cereal cocido. Mejor compre un paquete grande de marca del supermercado o de marca comercial que esté en oferta especial.
7. Evite comprar cereales cuya publicidad anuncia contener 100% del Valor Diario (Daily Value, DV) de ciertos nutrientes. Es posible que usted esté pagando extra por tales nutrientes y proporcionándole demasiado a su cuerpo.
8. Evite comprar cereales que contengan juguetes o escondan algún truco.
9. El adquirir pan del día anterior es una buena compra. Puede consumirlo rápidamente o congelarlo para usarlo después.
10. Haga rendir los productos de proteína con granos y cereales. Añada avena o harina de maíz a su carne para hamburguesa para hacerla rendir.
11. Utilice alimentos de granos como rellenos. Añada pasta o arroz a sus platillos principales o acompañantes.
12. En recetas que lleven harina, sustituya con harina de trigo integral la mitad de harina blanca, sirva hot-cakes o panqués para el desayuno.
13. Pruebe el arroz café (integral) en vez del arroz blanco." Prepare arroz extra y congélelo para usarlo después.
14. Pruebe un nuevo grano o cereal. El cuscús de harina integral es económico y se cocina rápidamente.
15. Coma bocadillos de granos integrales, tales como las palomitas de maíz bajas en grasa.

Departamento de Salud del Condado de Durham
División de Nutrición (919) 560-7791
Fondos proporcionados por el Programa de Cupoones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA). Se ofrece igualdad en la prestación de servicios.

Granos y cereales

Cualquier alimento hecho de trigo, avena, harina de maíz, cebada o cualquier otro grano o cereal constituye un producto de granos o cereales. Ejemplos de tales productos son: panes, pasta, avena, cereales para el desayuno, harina de maíz *grits* y tortillas. La cantidad de granos que usted necesita consumir depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Por lo menos la mitad de todos los granos o cereales consumidos deben ser integrales. Recuerde fijar su objetivo en el consumo de tres o más porciones de granos o cereales integrales todos los días.

Ensalada con cuscús y frijoles negros
(rinde 4 porciones)

Ingredientes:
3/4 de taza de caldo de pollo bajo en sodio o agua.
3/4 de taza de cuscus integral
1/2 taza de elote enlatado o congelado
1/2 taza de pimientos verdes en cuadritos
1/2 taza de tomates en cuadritos
1 taza de frijoles negros enlatados, enjuagados y escurridos
1/4 de taza de cebollina en cuadritos
Jugo de limón
1 cucharada de aceite de olivo
½ cucharada de pimienta

1. En una olla pequeña, ponga a hervir el caldo o el agua.
2. Apague la hornilla de la estufa y agregue el cuscús
3. Deje reposar durante 5 minutos y luego espónjelo con un tenedor y páselo a un tazón grande.
4. Agregue el resto de los ingredientes e incorpore.

5. Deje enfriar por lo menos durante una hora y sirva

Panqués de salvado con pasas
(rinde cerca de 48 panqués)

Ingredientes:
15 onzas de cereal de caja "Raisin bran"
1 1/2 tazas de azúcar
2 1/2 tazas de harina de trigo integral
2 1/2 tazas de harina común
1 cucharada de sal
5 cucharada de bicarbonato de sodio
4 cucharadas de canela
1 cuarto de leche de mantequilla baja en grasa
1 taza de aceite
4 huevos, batidos
1 taza de nueces en trocitos (opcional)
4 cucharadas de vainilla

1. Mezcle los ingredientes secos dentro de un tazón para mezclar GRANDE.
2. Añada leche de mantequilla, aceite, huevos, nueces y vainilla.
   Mezcle bien.
3. Pase la masa a moldes para panqué engrasados. Hornee dentro del horno precalentado a 400 grados durante 15 ó 20 minutos o hasta que estén dorados.

La masa puede almacenarse dentro del refrigerador hasta por seis semanas y hornearse según sea necesario, o bien, la porción entera puede hornearse y los panqués restantes almacenarse en el congelador.